Вита-Пресс

Издание массово-политическое, для досуга. Выходит с февраля 2007г.

Четверг. 30 мая 2013г. Тираж 500. №2(168). Цена свободная. Издатель - **ЧПТУП «Информ-прогулка»**

Самые экзотические

Речь идёт о видах спорта. Под спортом в данном случае мы понимаем состязания, наличие соревновательного элемента. Итак...

«Гонка за сыром» - одно из самых увлекательных состязаний британской провинции. Местные жители вот уже более двухсот лет собираются на холме Купер-Хилл близ Глостера и запускают с него сырную головку весом строго 8 фунтов (3,5 кг). Сырные гонки - травмоопасный вид спорта. Холм очень неровный (в некоторых местах и вовсе отвесный), поэтому практически каждый забег заканчивается для его участников вывихами, а то и переломами.

Чемпионат мира по спортивной сауне. Именно финны в прошлом веке придумали проводить его. Этот вид подходит лишь для очень физически крепких людей. Нужно просидеть как можно больше времени в 110-градусной сауне. Каждые 30 секунд подаётся пар (судья выливает на раскалённые камни строго литр воды). Участникам нельзя лежать или прислоняться к стене. Рекорд принадлежит финке Лейле Кулин, которая высидела в сауне 5 минут 21 секунду.

Исторический футбол. Истоки игры уходят в средневековье. Правда, тогда футбол больше походил на войну, чем на спорт. Сотни людей пытались перенести мяч из своего города в соседний. Жертвы таких игрищ исчислялись десятками. В день святого Иоанна во Флоренции предлагают погрузиться в атмосферу средневековья. Футбольный матч по старинным правилам проводится с участием команд из четырёх кварталов города. Каждая насчитывает по 27 человек, а матч длится 50 минут.

Подготовил Виталий Дымов, «ВП»



Фотоэтюд Андрея Вышинского, «ВП»

Мы поедем, мы помчимся...

О машинах и мотоциклах

Начало 2013 года стало удручающим для белорусского автопрома, свидетельствует Белстат.

Производство грузовых автомобилей в Беларуси в январе-апреле 2013 года упало на 18,7% по сравнению с аналогичным периодом 2012 года и составило 4.443 единиц. На 2,8% снизилось производство самосвалов - до 1.763.

Выпуск троллейбусов снизился на 15% - до 34 штук, автомобильных прицепов - на 0,7%, до 2.572 единиц.

В то же время на 4,9% (до 621) увеличилось производство автобусов, на 13,6% (до 57.600) - велосипедов. Выпуск мотоциклов и колясок для них вырос в 3,7 раза и составил 5.721 единицу.

ISSN 1993-1328

Начни с себя

Большинству белорусов, в том числе и нашим читателям, наверняка известна такая мысль, постоянно ретранслируемая разными средствами массовой информации: хочешь изменить мир - измени в первую очередь самого себя.

Иногда эта чересчур навязчивая сентенция сводится к абсолютно бесплодной дискуссии знаменитых литературных персонажей из «Золотого телёнка» Балаганова и Паниковского: «Ты кто такой?» - «А ты кто такой?». Таким образом, большие, основополагающие вопросы, требующие незамедлительного решения в обществе, спускаются на тормозах в болото личностных пустопорожних разборок.

Большой русский поэт Александр Твардовский, умудрившийся в своё время написать популярнейшую поэму о войне «Василий Тёркин», ни разу не помянув в ней партию и правительство, их «вдохновляющую и решающую роль в победе» (в то время это было практически невозможно), с тоской говорил о многих своих соратниках по литературному ремеслу: «Всю жизнь тянут лодку по сухому». Не так ли происходит и со многими из нас, в первую очередь - с честными, справедливыми, ответственными, трудолюбивыми, здравомыслящими. В один не самый прекрасный день к некоторым приходит прозрение, и они уже откровенно начинают жалеть о собственных добродетелях, происходит переоценка жизненных и моральных ценностей. Мы вновь начинаем лихорадочно искать всевозможные способы, чтобы выжить в новых (и опять-таки непростых!) условиях, скрепя сердце и душу подавляем в себе лучшие человеческие качества. Процесс этот настолько затянулся, что действительность начинает обретать зловещие очертания. Всё тёмное в человеке, что когда-то наглядно раскрыл Достоевский, выползает наружу и начинает диктовать свою волю. И каким образом вступающим в жизнь молодым людям формировать себя, свою личность? У нас нынче почти полная свобода потребления (можно при желании и возможности приобрести почти всё, что производится в мире), но при этом жёстко ограничена свобода многих прав и свобод. И такое затянувшееся положение парализует человеческую волю, девальвирует не только национальную денежную систему, но и потенциал всей нации и каждого человека в отдельности. Мы становимся опасными друг для друга, ради материального начинаем жертвовать духовным. Подобный процесс в своё время привёл к краху Римскую империю и Византию, несмотря на их несметные материальные богатства. Иронические строки Булата Окуджавы по этому поводу сейчас звучат несколько по-иному: «Римская империя времени упадка сохраняла видимость строгого порядка: главный был на месте, соратники рядом, всё текло как надо, судя по докладам…». Как будто про Советский Союз написано. И про нас, его преемников и продолжателей, так и не пожелавших «жить по-другому».

Да, всё пока сравнительно тихо и спокойно. Хотя сводки криминальных происшествий становятся всё объёмнее и зловещее. Вроде бы нет классовой борьбы, она незаметно переросла в кассовую. Неравномерное распределение средств и явное бесправие становятся очевидными. Образование и культура - на коленях. И что же делать простому смертному? Попытаться остановиться, оглянуться вокруг, не вливаться в мутный поток аморальности и жестокости, тьмы и хаоса. Как сказал Фазиль Искандер, «человек - незаконченное положительное существо». Постараемся сохранить в себе это положительное, сохранить жизнь такой, чтобы в ней можно было жить по-человечески. Сохраним в себе лучшую суть. И не в ущерб другим. Чтобы не тянуть всю жизнь «по-сухому».

Виктор Филатов, «ВП»

Іван Грозны = Іван Люты, а не Жахлівы

Памятаю, як у 1987 годзе, падчас службы ў войску, атрымаў па падпісцы чарговы нумар часопіса “Полымя”. Дасюль помніцца мне з сакавіцкага нумару выдання назіральная замалёўка Васіля Віткі “Жах! Жах!”: “Як перакласці з рускай мовы “Ужас! Ужас!”? На першы погляд, вельмі проста: “Жах! Жах!” Так і перакладаюць, але мы чытаем і не адчуваем ужо сэнсавага значэння слова - жаху як і не бывала. Бо над сэнсам верх узяла фанетычная, чыста гукавая ўлада. “Жах-жах!” - гэта ўжо хутчэй вясёлы, увішны настрой нейкай работы: пілаванне дошкі або часанне сякераю бервяна: жах-жах, чах-чах!”

Напрыканцы сёлетняга лютага быў я на творчай сустрэчы ў Зэльвенскім раёне, дзе сустрэўся і з насельнікамі вёскі Угрынь, побач з якою некалі нарадзіўся. Спытаў у свайго амаль аднагодка (ён на год маладзейшы) Льва Іванавіча Дожына, як у нашай мясцовасці людзі гавораць, калі адчуваюць “ужас”. Ён адказаў: “жудасць, жахлівасць”, а мне яшчэ помняцца “жуда, страх”.

Зусім нядаўна прачытаў пра расійскага цара Ивана Грозного, што ён Іван Жахлівы. Падзівіўся, таму што і па-руску, і па-беларуску грозны ёсць грозны. Узяў “Словарь синонимов русского языка”: “Грозный - см. сердитый”. Гляджу далей: “Сердитый… Злой. Свирепый. Гневный. Грозный. Яростный. Взбешённый…” Не было побач з усім гэтым “ужасный”! Як мне падаецца, да Івана Грознага найлепей можна дапасаваць яшчэ слова “свирепый” - Іван Люты, бо ягоную лютасць беларускі народ дагэтуль помніць!

Міхась Маліноўскі, правадзейны сябар Геаграфічнага таварыства

З афганскіх казак (пуштунская)

Моцны той, хто не прыгнятае нядужага, нават калі наносіцца ўрон самому сябе

Аднойчы рымскі імператар прыслаў вестуна да падзішаха Анушырвана. Той прыбыў да двара падзішаха, глядзіць - стаіць велічэзны палац. На троне сядзіць падзішах, а розныя эміры і візіры сядзяць ля яго ў крэслах. Вястун агледзеўся, і адна сцяна ў палацы здалася яму крывой.

- Чаму сцяна крывая? - спытаў ён у кагосьці.

- Тут быў дом адной старой, - адказаў той. - Калі падзішах будаваў палац, ён прасіў старую: “Прадай мне гэты дом”. Але яна не пагадзілася. І падзішах ніяк не змог яе ўгаварыць. Вось таму ў гэтым палацы адна сцяна і засталася крывой.

- Гэтая крывізна куды лепей прамізны, якую дасягаюць шляхам гвалту, - сказаў вястун. - У тым і заключаецца сутнасць справядлівасці. Не чуў я, каб нешта падобнае было ў мінулыя часы. Думаецца, што і ў будучым ніхто з падзішахаў не зробіць так.

Пачуў гэтыя словы Анушырван, усцешыўся, узнагародзіў яго і адпусціў з пашанай і славай.

Ператлумачыў Міхась Маліноўскі

Шашлык



Из чего безопаснее - и в смысле талии, и в смысле канцерогенности - готовить шашлыки? Тем более, что сейчас самое пикниковое время...

Итак, что дает организму шашлык из...

...баранины. Многие считают это мясо жирным и тяжёлым. На самом деле это не совсем так. Баранина - единственный вид мяса, который вошёл в популярную в США «энергетическую» диету. Суть её в том, чтобы есть те продукты, которые помогают организму перерабатывать калории в энергию и поддерживают организм во время занятий спортом. Но не стоит есть баранину чаще раза в неделю. Также в баранине много лецитина, который помогает быстрее соображать, регулирует выброс инсулина. В баранине (единственной из всех мясных продуктов) содержится фтор, укрепляющий зубную эмаль. В 100 г шашлыка из бараньего окорока около 320 ккал, из лопатки - 280 ккал.

...свинины. За свинину заступились сексологи: оказывается, только в ней (а именно в сале) содержится арахидоновая кислота, которая участвует в выработке мужских и женских половых гормонов. Кстати, сало - единственный продукт, который не накапливает радионуклидов. При этом в свинине много насыщенных жиров, от которых толстеют. Но есть хитрость - замачивать свинину в лимонном соке - он ускоряет обмен веществ и снижает всасывание жиров. Можно смешать сок с минералкой и добавить горчицы - так шашлык из свинины будет нежнее. В 100 г постного свиного окорока - 280 ккал, шейки - 340 ккал, ребрышек - 320 ккал.

...говядины. В телятине и молодой говядине много полноценного белка, который очень хорошо усваивается, железа и витамина А. Но в более «старом» мясе большее место занимают вредные насыщенные жиры и накапливаются вещества, вызывающие окислительные процессы в организме. В последнее время медики, занимающиеся анти-эйдж терапией (против старения), сходятся во мнении, что красное мясо ускоряет процессы старения в организме человека. В 100 граммах шашлыка из молодой говядины около 250 ккал.

...курицы, индейки. Куриное мясо очень полезно для сердца. Курятина - чемпион среди мясопродуктов по витамину В6. А ещё в нем много глютамина - белка, необходимого для борьбы со стрессами и поддерживающего нервную систему и иммунитет. В индейке столько же фосфора, сколько и в рыбе (этот элемент важен для костей и суставов). А недавно в мясе обнаружили вещество, которое помогает выработке мелатонина - гормона сна. В 100 г шашлыка из куриной грудки - 100-120 ккал, окорочков - 160 ккал, крылышек - 180 ккал, из грудки индейки - 150 ккал.

* * *

✓В день можно съедать не больше 250-300 г мяса. Дело в том, что в мясе много пуринов. Эти вещества расщепляются в организме до мочевой кислоты, а её избыток может привести к подагре, вызвать воспаление и отёк суставов.

✓Свинина, говядина, баранина плохо сочетаются с продуктами, богатыми крахмалом. Он связывает протеины и не даёт мясу нормально перевариваться. Так что не подавайте к шашлыкам картошку, блюда с тыквой, кукурузой.

✓Зато улучшают усвоение и снижают вред приготовленного на углях мяса все зелёные овощи и свежая зелень (кинза, укроп, петрушка), а также свежая капуста, стручковая фасоль, спаржа, болгарский перец, лук.

Подготовила Вера Ветрова, «ВП»

О пользе картофеля

Картофель - питательный овощ, который может служить ценным источником энергии, витаминов и минералов. Однако у большинства ассоциируется с чем-то негативным.

Хотя причина набора веса - не в самом овоще, а в способе его приготовления. Жареная и приправленная жирным соусом картошка бывает источником лишних калорий, а вот остальные виды этого овоща могут обладать по-настоящему целебным эффектом.

Сырая картошка, а точнее, её сок является хорошим средством против опухолей и синяков. Овощ трут на тёрке, наносят на марлевую основу и прикладывают к повреждённому месту. Следует делать такие примочки в течение 20-40 минут и повторять процедуру каждый день. Обычно одной-двух процедур хватает, чтобы получить видимый эффект.

Сырая картошка, натёртая на тёрке, используется и как средство для снятия отёков. Её прикладывают на 10 минут к глазам (лучше всего предварительно охладить овощ в морозилке). Лечат соком сырого картофеля и фурункулы: к ним прикладывают примочки, пропитанные жидкостью, на 10-20 минут. От сырой картошки используют ещё и ростки. Половину стакана ростков настаивают по 12 часов в стакане воды и принимают по половине стакана за полчаса до еды при снижении остроты зрения.

Для лечения фурункулов, гнойников и воспалений нужно испечь картошку в костре и растолочь, в тёплом виде приложить к воспалённому участку на 10-15 минут. Печёной картошкой лечат бронхиты, в том числе и отягощённые скоплениями мокроты. Нужно выложить картофель в тёплом виде на марлю и приложить к верхней части шеи и грудной клетки. Держите компресс до полного остывания и делайте его в течение 7-10 дней.

Варёная картошка - лучший продукт, если вы ограничиваете количество крахмала. В процессе варки в воде значительная часть этого продукта выходит в бульон, и вам остаётся только слить его, чтобы получить полезный диетический продукт. Худеющим рекомендуется готовить картофельное пюре с укропом и натуральным йогуртом. На полкило картошки берётся примерно 100 г йогурта и 20-30 г нарезанного укропа. Продукт готовят классическим способом или пропускают через блендер, чтобы получить воздушное пюре.

Если вы стремитесь снизить вес, старайтесь не есть более 200 граммов печёной или отварной картошки в день. Не ешьте её на ужин. А вот на обед блюда из картофеля очень даже рекомендуются. Однозначно стоит отказаться только от картофеля фри, приготовленного промышленным способом. Домашняя жареная картошка противопоказана при заболеваниях печени, почек, желудка, повышенном холестерине. А в остальном вы можете готовить блюда из картофеля, главное - избегать лишних жиров.

Подготовил Виктор Чепуштанов, г.Лунинец

Увидев всего два магнитика

☺ ☺ ☺

Сидим в офисе, четверо мужиков и девушка. Работаем. Заходит мужик с пачкой документов, осматривается и говорит: «А кто здесь Юля?»

☺ ☺ ☺

- Знаешь, когда я вчера пела у себя в комнате, кто-то выбил камнем окно, чтобы лучше слышать.

☺ ☺ ☺

Фотографирование женщины - это два этапа: 1. Внимание - снимаю! 2. Удали - я такая тут страшная!

☺ ☺ ☺

Кабинет начальника - как общественный туалет: зайти туда можно только при крайней нужде.

☺ ☺ ☺

Сегодня ночью в холодильнике нашла записку: «Мы, конечно, понимаем, что ты на диете только днём, но мы тоже утром есть хотим. Твоя семья».

☺ ☺ ☺

Самый действенный способ борьбы с ленью, это переименовать её, к примеру, в «медитирование» или в «плодотворный отдых перед решающим рывком». А раз слово «лень» исчезнет из лексикона, то никаких претензий к себе и быть не может.

☺ ☺ ☺

Увидев на холодильнике всего два магнитика - из Магадана и Воркуты, воры покормили кота и вымыли посуду.

☺ ☺ ☺

Гениальный ответ!

Одна израильская газета провела опрос: в чём разница между политиками и ворами?

Внимание редакции привлёк ответ: «Разница между политиками и ворами такова, что первых выбираем мы, а вторые выбирают нас». Редакция наградила автора письма годовым абонементом на газету.

- Сэр, вы оказались правы

☺ ☺ ☺

- Врут! Они всё врут!.. Я уже вторую неделю мажу живот «Fairy», а жир так и не исчезает...

☺ ☺ ☺

Объявление: «Увеличение груди, губ, ягодиц и других частей тела. Без операции. Обращаться к пасечнику Кузьме Петровичу».

☺ ☺ ☺

- Я не истеричка!

- Да, а кто ты?! Если, пока я спал, ты со мной поссорилась!

☺ ☺ ☺

Жена - мужу:

- Не приходил ли тот мужчина, который меня спас, когда я тонула?

- Да, он приходил, извинялся...

☺ ☺ ☺

- Почему у «Лады» задние стёкла с обогревом?

- Чтобы руки не замерзали, когда толкаешь!

☺ ☺ ☺



- Начальник пообещал выдать премию овощами. Так и сказал: «Хрен вам!»

☺ ☺ ☺

- Скажи, как будет по-украински синхрофазотрон?

- Шо?

- Какой прекрасный лаконичный язык!

☺ ☺ ☺

- Алкоголь, несомненно, имеет дистанционное действие. Например, ты только купил бутылку водки, ещё не выпил ни грамма, а настроение уже улучшилось!

☺ ☺ ☺

Две планеты встречаются. Одна вся чешется. Вторая её спрашивает:

-Чё с тобой такое?

-Да вот, люди завелись. Бесят, что-то копают, ломают, взрывают. Зуд ужасный!

- Ааа, это фигня, у меня тоже были. Нужно просто как следует пропотеть!

☺ ☺ ☺

Гостиница. Почтенный господин говорит коридорному:

- Любезный, мне кажется, я забыл зонт в своём номере. Сбегай-ка в номер 914: посмотри там в углу, за камином.

Лифт не работает, и коридорный отправляется на 9-й этаж пешком. Через 10 минут он возвращается, запыхавшийся, потный и говорит:

- Сэр, вы оказались правы. Зонт стоит там, где вы и сказали. Прикажете принести?

☺ ☺ ☺

Судья:

- Итак подсудимый, расскажите нам, почему вы выстрелили в своего товарища по охоте?

Подсудимый:

- Принял его за косулю.

- А когда вы поняли свою ошибку?

- Когда косуля выстрелила в ответ!

☺ ☺ ☺

Главный редактор, директор: Андрей Михайлович Вышинский. **Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.

Вита-Пресс

Учредитель - УП «ВИТА-ИНФОРМ»
Редакция, издатель - ЧПТУП «Информ-прогулка»
Свидетельство о госрегистрации СМИ №110 от 30.03.2009г. Министерства информации Республики Беларусь

Наш адрес: ул. Фрунзе,12, ком. 1, 2, 4, 5; 225644, г.Лунинец Брестской области. **Телефоны:** главный редактор: (01647) 3-15-08, ответственный за выпуск: 3-45-09; рекламный отдел 3-45-09, 3-15-08, бухгалтерия 3-16-00, тел./факс (01647) 3-45-09. **E-mail:** progulka@brest.by. **Подписные индексы:** инд. 63169, вед. 63169-2.

Св. о регистрации ЧПТУП «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г. Лунинецкого РИК; лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007 по 13.11.2012; р/с 3012204710011 в отделении ОАО “Белагропромбанк” в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.

Тираж 500. Заказ 3129. Подписано в печать 29.05.2013г. в 16.00. Объём издания 0,5 печатного листа.

Газета «Вита-Пресс» выходит 1 раз в квартал. Отпечатана в КУП “Пинская региональная типография” главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, 225710, г.Пинск, ул.Ленина, 42, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.